

РУКОВОДСТВО ПО УЛУЧШЕНИЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ Гастрэктомия

Данная брошюра является частью программы Enhanced Recovery After Surgery (Улучшенное восстановление после операции – ERAS на англ.) в MGH. ERAS является стандартной практикой для всех хирургических пациентов в системе Mass General Brigham и аффилированных больницах.

Приведенная информация призвана помочь вам понять и подготовиться к вашей операции. Пожалуйста, ознакомьтесь с ней и задайте все интересующие вас вопросы хирургической бригаде до начала операции.

Программа ERAS предназначена для того, чтобы вы были активно вовлечены в процесс вашего восстановления до и после операции, с общей целью для вас – лучше перенести операцию и как можно скорее вернуться к нормальной жизни.

Каждый этап этой программы разработан таким образом, чтобы минимизировать вашу боль, избежать осложнений, обеспечить более раннее возобновление питания и активности, улучшить ваше восстановление после операции и сократить количество дней пребывания в стационаре.

Вместе, с вашей помощью, мы сможем достичь этих целей!

Имя вашего хирурга:

Номер телефона нашего офиса:

Как вы можете помочь

ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- Продолжайте или подумайте о том, чтобы начать ежедневные занятия **релаксацией и снятием стресса**, которые, как известно, повышают иммунитет организма и способствуют выздоровлению. Это могут быть физические упражнения, медитация, йога и другое.
- **Питайтесь** смешанной здоровой пищей или соблюдайте специальную диету, предписанную вашим хирургом.
- Настоятельно рекомендуется, чтобы вы **полностью отказались от курения** не менее чем за 3 недели до вашей операции. Это снизит вероятность развития легочных осложнений во время и после операции и улучшит ваше восстановление. Если вы хотите получить дополнительную информацию о том, как бросить курить, обратитесь к вашему врачу, медсестре/медбрату или фармацевту.
- **Планируйте заранее.** Позаботьтесь о том, чтобы кто-нибудь сопровождал вас во время поступления в больницу и во время выписки. Проведите дома предварительную подготовку к вашему возвращению после операции. Убедитесь в наличии достаточного количества еды и принадлежностей. Вы должны быть в состоянии ходить, есть и ухаживать за собой, но на первых порах вам может потребоваться дополнительная помощь от родственников или друзей, особенно для того, чтобы избежать таких тяжелых дел, как стирка, уборка и покупка продуктов сразу после операции.

ЗА 7 ДНЕЙ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Остановите** прием добавок, содержащих витамин E.
- **Остановите** прием всех травяных добавок, особенно криля, чеснока, гингко и рыбьего жира
- **Остановите прием NSAIDS** (нестероидных противовоспалительных препаратов), если только ваш хирург не посоветовал иное. К ним относятся, в частности, ибупрофен (Advil, Motrin), напроксен (Aleve, Anaprox, Naprosyn) и целекоксиб (Celebrex).
- **Остановите прием 325 mg аспирина**, если только ваш хирург не посоветовал альтернативную дозировку. Вы можете продолжать прием 81 мг аспирина ежедневно и сможете принять его утром в день операции.
- **Сообщите вашему хирургу**, если вы принимаете Ксарелто, Кумадин, Плавикс, Эликис (Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis на англ.) или любые другие антикоагулянты.

ЗА 3 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- **Не допускайте обезвоживания.** За 72 часа до операции убедитесь, что вы все время поддерживаете уровень жидкости в организме и пьете воду, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, или другие прозрачные жидкости.

ЗА 2 ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

- Помойтесь средством для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine wash на англ.) (инструкцию см. на последней странице), если это рекомендовано вашим хирургом.
- Если вы прошли тест на стафилококк (STAPH на англ.) и у вас положительный результат, следуйте инструкциям вашего хирурга по применению средства для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine на англ.) и назальной мази с мупироцином (mupirocin nasal ointment на англ.) Ваш врач сообщит вам, если вам потребуется дополнительное обследование.

ЗА 1 ДЕНЬ ДО ОПЕРАЦИИ

- Помойтесь средством для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine wash на англ.) (инструкцию см. на последней странице), если это рекомендовано вашим хирургом.
- **Избегайте** употребления алкоголя по крайней мере за 24 часа (в идеале – за месяц) до операции.
- Соблюдайте предписанную вашим хирургом диету. Если диета не назначена, пожалуйста, ешьте и пейте, как обычно.
- Убедитесь, что вы хорошо гидратированы (принимаете достаточное количество жидкости).
- Можно есть завтрак, обед и ужин.

В 10 вечера

- **Продолжайте пить прозрачные жидкости в течение вечера, чтобы оставаться гидратированным(-ой). С этого момента пить ТОЛЬКО ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ**

ПРОДОЛЖЕНИЕ	СТОП
<ul style="list-style-type: none">➤ вода➤ соки (прозрачные и без мякоти) <u>примеры:</u> яблочный сок, клюквенный сок, виноградный сок➤ Gatorade (не красного цвета)➤ черный чай (без молока/сливок)➤ черный кофе (без молока/сливок)	<ul style="list-style-type: none">➤ все твердые продукты питания➤ жевательная резинка➤ конфеты➤ йогурты➤ сливки➤ напитки на молочной основе / смузи➤ молоко➤ соевое молоко➤ ореховое молоко, такое как миндальное молоко➤ апельсиновый сок

Перед отходом ко сну

- Выпейте 20-24 унции напитка Gatorade (не красного цвета)

В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

- С утра помойтесь средством для мытья с хлоргексидином (Chlorhexidine wash на англ.) (инструкцию см. на последней странице), если это рекомендовано вашим хирургом.
- Вы можете взять с собой прозрачные жидкости (см. таблицу на предыдущей странице) не менее чем за 2 часа до назначенного вам времени прибытия.
- Принимайте любые разрешенные препараты запивая их 1-2 глотками воды.
- Если вы пользуетесь чем-либо из этих средств, принесите их с собой в больницу:
 - ингаляторы или глазные капли
 - ваш CPAP-аппарат, маску, соединительные трубки

Выпейте обе бутылки препарата Ensure Pre-Surgery®. Обязательно завершите их как минимум за 2 часа до назначенного вам времени прибытия. После того, как закончите, больше ничего не пейте.

- Выпейте две бутылки предоперационного углеводного напитка, доставленного вам домой или предоставленного вам в кабинете вашего хирурга.
 - Если вы не получили этот напиток, пожалуйста, приобретите 20 унций Gatorade (не красного цвета) и используйте его в качестве вашего углеводного напитка.
 - Если у вас диабет, соблюдайте рекомендуемую диету и не употребляйте углеводный напиток, так как это может повысить у вас уровень сахара в крови.

Не менее чем за 2 часа до назначенного вам времени прибытия:

- **Полностью прекратить пить.**
 - Не пейте вообще ничего, иначе операция будет отменена.
 - **Если у вас диабет** и у вас низкий уровень сахара в крови или вы почувствовали симптомы низкого уровня сахара в крови, выпейте прозрачную жидкость с сахаром, например яблочный сок, виноградный сок или обычную газировку. Если это не помогает, выпейте или примите внутрь любую жидкость, которая повысит вам уровень сахара в крови.
 - **Лучше отложить вашу операцию, чем игнорировать низкий уровень сахара в крови.**
- Если вы забыли выпить прозрачные жидкости, это не так страшно. В это время ничего не пейте – по прибытии в больницу мы введем вам прозрачные жидкости через капельницу.

ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИНЯТИЮ ДУША С ХЛОРГЕКСИДИНОМ

Принимайте душ или ванну ежедневно и тщательно промывайте хлоргексидином, чтобы помочь предотвратить инфекции после операции.

- **Не** пользуйтесь этим средством, если у вас аллергия на хлоргексидин. Если вы аллергик, поговорите с вашим врачом об использовании вместо него антибактериального мыла.
- **Не** используйте хлоргексидин на лице, голове или гениталиях.
- **Избегайте** бриться живота или паховой области.
- **Не наносите** пудру, лосьон, дезодорант или средства для волос после третьего душа (в день операции).

Инструкции по принятию душа с хлоргексидином

1. Используйте хлоргексидин (Chlorhexidine) вместо обычного мыла. Не используйте то и другое.
2. Перед использованием хлоргексидина вымойте волосы с шампунем/кондиционером, как обычно.
3. Сначала тщательно ополосните тело водой.
4. Выключите воду, чтобы не смывать хлоргексидин слишком рано.
5. Мыться следует по направлению от шеи вниз. Особенно тщательно промойте то место, на котором у вас будет операция. Не забудьте промыть внутри пупка – при необходимости вы можете использовать ватную палочку Q-Tip.
6. Осторожно промойте тело в течение пяти (5) минут.
7. Дайте хлоргексидину высохнуть на вашей коже в течение 1 минуты прежде чем, его смыть.
8. Включите воду снова, хорошо ополоснитесь и оботритесь насухо промокая тело чистым полотенцем.